



Universidad Tecnológica ECOTEC

Marketing y Comunicación

Título del trabajo:

Las competencias emocionales en estudiantes trabajadores: una exploración con miras al bienestar psicológico de universitarios en Samborondón y Guayaquil durante el 2023. Caso ECOTEC.

Línea de Investigación:

Psicología, Bienestar y Salud.

Modalidad de Titulación:

Examen complejo

Carrera:

Psicología con Énfasis Organizacional

Título a obtener:

Licenciatura en Psicología

Autora:

Paula Andrea Prado Arias

Tutor:

Mgtr. Daniel Alfonso Oleas Rodríguez

Samborondón - Ecuador

2023

Certificado De Revisión Final



ANEXO N° 7.1

**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO PARA LA
PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Samborondón, 4 de diciembre de 2023.

Magíster
Verónica Baquerizo Álava
Decana de la Facultad
Marketing y Comunicación
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de integración curricular TITULADO:
Las competencias emocionales en estudiantes trabajadores: una exploración con miras al bienestar psicológico de universitarios en Samborondón y Guayaquil durante el 2023.
Caso ECOTEC según la modalidad EXAMEN COMPLEXIVO; fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración. Por lo que se autoriza a la estudiante: **PRADO ARIAS PAULA ANDREA** para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,



Firma 1
Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez
Tutor metodológico



Firma 2
Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez
Tutor de la ciencia

Certificado De Porcentaje De Coincidencias



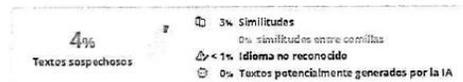
**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Habiendo sido revisado el trabajo de integración curricular TITULADO: *Las competencias emocionales en estudiantes trabajadores: una exploración con miras al bienestar psicológico de universitarios en Samborondón y Guayaquil durante el 2023. Caso ECOTEC* según la modalidad EXAMEN COMPLEXIVO PRADO ARIAS PAULA ANDREA fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje de coincidencias del **4%** mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del Trabajo de integración curricular. Se puede verificar el informe en el siguiente link: <https://app.compilatio.net/v5/report/8ca9d0082cf2daabf9b989ab0f42e834b6c2fb85/suimary>. Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

PAULA PRADO- AP



Nombre del documento: PAULA PRADO- AP.docx
ID del documento: 78fb13d57945aDef0b0855719e1bb2fdd6f04e51
Tamaño del documento original: 205,75 KB

Depositante: DANIEL ALFONSO OLEAS RODRIGUEZ
Fecha de depósito: 3/12/2023
Tipo de carga: interfase
Fecha de fin de análisis: 3/12/2023

Número de palabras: 10.853
Número de caracteres: 73.136

ATENTAMENTE,



Firma 1
Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez
Tutor metodológico



Firma 2
Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez
Tutor de la ciencia

ABSTRACT

Individuals with a high level of emotional competencies not only experience higher levels of psychological well-being, but also demonstrate greater resilience in balancing life situations on a day-to-day basis. Working students face a variety of demands and challenges both academically and at work that can have a significant impact on their psychological well-being. Therefore, this study focused on investigating the nature of this interaction by tabulating the results obtained from 170 participants when applying the Ryff Psychological Well-Being Scale and the GROU Adult Emotional Competence Development Questionnaire. Correlation ranges were found between high and moderating factors of psychological well-being and the dimensions of emotional competencies, as well as with socioeconomic status and the factor of life skills for well-being. These results provide a solid basis for interventions and programs of personal and social development in the university community.

Keywords: emotional competencies, university, working students, psychological well-being.

RESUMEN

Las personas con un alto nivel de competencias emocionales no solo experimentan mayores niveles de bienestar psicológico, sino que también demuestran una mayor resiliencia al equilibrar las situaciones vivenciales en el día a día. Los estudiantes trabajadores enfrentan una variedad de demandas y desafíos tanto académicos como laborales que pueden tener un impacto significativo en su bienestar psicológico. Por ello, este estudio se enfocó en investigar la naturaleza de esta interacción, tabulando los resultados obtenidos de 170 participantes al aplicar la Escala del Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario del Desarrollo de las Competencias Emocionales en Adultos del GROP. Se constataron rangos de correlación entre altos y moderadores de los factores del bienestar psicológico y las dimensiones de las competencias emocionales, de igual manera, esto ocurre con el nivel socioeconómico y el factor de las habilidades de la vida para el bienestar. Estos resultados proporcionan una base sólida para intervenciones y programas de desarrollo personal y social en la comunidad universitaria.

Palabras claves: competencias emocionales, educación superior, estudiantes trabajadores, bienestar psicológico.

ÍNDICE

Introducción	1
Objetivo general:	8
Objetivos específicos:	9
Parte I Revisión de la literatura	10
Bienestar psicológico	10
Competencias emocionales	16
Parte II Método de la investigación	27
Enfoque de la investigación	27
Diseño de la investigación	27
Período y lugar	27
Universo y muestra de la investigación	28
Participantes	28
Procedimiento	29
Análisis estadístico	29
Parte III Análisis de resultados	31
Análisis de consistencia interna	31
Análisis descriptivo de las variables	32
Análisis de correlación	33
Discusión	35
Conclusiones	38
Recomendaciones	38
Referencias bibliográficas:	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Dimensiones de Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico propuesto por Ryff	13
Tabla 2 Modelo pentagonal de competencia emocional de Bisquerra	21
Tabla 3 Consistencia Interna de los instrumentos	31
Tabla 4 Estadísticos Descriptivos	32
Tabla 5 Correlación de la Escala del Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Desarrollo Emocional en Adultos, según el Coeficiente momento-producto de Pearson (r).....	34

Introducción

El bienestar psicológico es descrito como un factor multidimensional y subjetivo que forma parte de la motivación intrínseca que vincula sobre cómo valora cada individuo de acuerdo con el estilo de vida. Además, es reconocido como un equilibrio propicio junto con los sentimientos humanos de satisfacción. De acuerdo a Canchari (2019), este compone trasciende a la reacción emocional inmediata; no obstante, no permanece estático, al estar influenciado por diversos factores, como la socialización que aparece en los seres humanos y en varios seres vivos.

A nivel mundial, con los nuevos objetivos de la Agenda 2030 la Organización de las Naciones Unidas (ONU; 2022) reconoce el bienestar de las personas como los objetivos para el desarrollo. Como prueba de ello, un análisis realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, por sus siglas (OECD; 2021) establece una distinción sobre como países en la región Latinoamérica han sido pioneros en la medición del bienestar, denominado en Ecuador *Buen vivir* y en Bolivia *Vivir bien* que intentan encarnar un principio de bienestar sostenible y equitativo para todas las personas. Cabe aclarar que el estilo de vida comprende rutinas y satisfacción personal en todos los aspectos de la existencia de un individuo, incluyendo el trabajo, la cultura (vestimenta, los artículos del hogar), higiene personal, salud, la participación en actividades culturales y políticas, relaciones interpersonales y la sexualidad.

Según Ramos-Narvárez et al.(2020), la influencia positiva del bienestar psicológico y su contribución en la calidad de vida de los trabajadores, ya que fomenta una salud estable teniendo un rol importante en la prevención de enfermedades, la salud mental, además de ser un factor clave para mejorar la productividad y desarrollo de relaciones interpersonales. Paralelamente, un estudio realizado en la Universidad Nacional Del Sur de Argentina por Schwindt (2023),se evidencia que el factor de *necesidad/subsistencia* fue elegido por estudiantes trabajadores como motivo por el cual explicaban su estatus de trabajadores mientras cursan una carrera universitaria.

Se considera el factor de *necesidad/subsistencia* ya que refleja que la realidad de los estudiantes varía y para algunos universitarios su inserción en el mercado laboral es temprana, ocurriendo antes de graduarse, ya que para algunos puede darse por la necesidad de ingresos económicos y para otros debido a los requisitos con el fin de obtener un puesto acorde a su área de estudios, siendo el poseer una experiencia previa de mínimo un año.

Por lo cual, resulta importante explorar la presencia del bienestar psicológico que el sujeto puede alcanzar en su vida, el cual está determinado por el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas y los logros que va obteniendo. Castaño, resaltar una asociación entre la percepción de las emociones individuales en referencia a los sentimientos y su capacidad expresiva con la habilidad para comprenderlas y regularlas, lo denominado como las competencias emocionales.

Desde la perspectiva del contexto laboral, una práctica que implica la construcción de sentido y con ello la inscripción de esta actividad en un proyecto de vida, en la vinculación de los universitarios iniciando sus pasos en este contexto laboral, se presentan situaciones particulares que afectan tanto su inserción como sus logros laborales, por ejemplo, Alegría Alegría & Sánchez Zúñiga (2020), mencionan la sobreoferta de los mercados y la sobreeducación, que impactan las expectativas y salud de los jóvenes cursando sus estudios de tercer grado y aquellos que ya se han graduado.

El reto de las valencias ligadas a las emociones reside en cómo se manejan, ya que su gestión determina los efectos que tendrán en el bienestar propio y el de los demás. Todas las emociones son intrínsecamente válidas, si bien algunas pueden generar sensaciones positivas mientras que otras pueden producir malestar. Bulás Montoro et al. (2020), aludiendo a la capacidad para auto gestionar el bienestar personal y una mejor calidad de vida.

Del mismo modo, Ana Jiménez Ballester (2022), menciona que en esta etapa “predomina el desempleo y las condiciones laborales son más precarias, lo que lleva a una situación de menor independencia y autonomía provocada por ingresos económicos más bajos. Si bien es cierto, en la fase de la adultez emergente se otorga más importancia a aspectos subjetivos y en especial a la integración social. Ordenados de mayor satisfacción con la vida a menor serían: amigos, salud, familia, capacidad de tomar propias decisiones, libertad en la vida cotidiana, perspectiva de futuro, estudios, tiempo libre, vida sexual, relaciones afectivas, situación económica y trabajo” (p.115).

Entonces, en el sujeto puede estar presente la tendencia de cumplir ciertos ideales y se exige demasiado a un nivel que puede hacerle daño. En correspondencia con, lo antes expuesto Barreto Osma et al. (2019), manifiestan las alteraciones que presentaron estudiantes trabajadores de una universidad en Colombia y las consecuencias psicológicas como agotamiento mental, cansancio emocional, estrés, angustia, depresión, desmotivación, actitud impersonal y sentimientos de desvalorización.

En consecuencia, los estudiantes trabajadores que poseen obligaciones académicas y laborales se enfrentan en su día a día a la experiencia del estrés académico, el cual, está integrado al estrés inherente a su actividad laboral (Tenelanda et al., 2021) En este sentido, la dualidad de trabajar y estudiar al mismo tiempo está dada por los retos impuestos en el mercado laboral y la globalización, por las condiciones socioeconómicas, personales y familiares, ya que en su mayoría los estudiantes trabajadores provienen de familias con escasos recursos económicos e ingresos que no les permite cubrir sus necesidades.

Es crucial abordar este tema desde la óptica socioeconómica para comprender la salud mental y establecer estrategias concretas que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales, con el objetivo de generar entornos propicios de bienestar universitario enfocados a los estudiantes con esta condición, permitiéndoles adoptar

y mantener modos de vida saludables Pérez-Correa et al. (2022), mencionan la necesidad de contribuir en procesos investigativos relacionados a la con inclusión de los universitarios al medio laboral, a los contextos laborales inciertos, para evaluar la pertinencia de las competencias brindadas en la formación universitaria, que debería involucrar la tolerancia a la frustración, gestión de situaciones de riesgo, postergar la gratificación, poseer adecuadas estrategias de afrontamiento, capacidad empática, autogenerar emociones positivas y experiencias óptimas a nivel personal, profesional y social en los estudiantes de las aulas universitarias.

Por esta razón Jalil-Paier (2020), explica la pertinencia de implementar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales en espacios universitarios para que los estudiantes trabajadores y no trabajadores puedan desarrollar altos niveles de adaptación al entorno laboral y organizacional. Posterior su aplicación se concebirán los cambios en el relacionamiento social, el estrés que es efecto de las actividades académicas, así como de la adquisición de nuevas responsabilidades en el trabajo, entre otros.

En el contexto de la Universidad ECOTEC, los estudiantes trabajadores se enfrentan a múltiples demandas y desafíos tanto académicos como laborales, lo que puede tener un impacto significativo en su bienestar psicológico. Estos estudiantes se caracterizan por encontrarse explorando su identidad y experimentan una sensación de transición de la adolescencia hacia la adultez de acuerdo a Sánchez-Queija et al.(2023) Según un estudio de Fernández Poncela (2020), llevado a cabo en la Universidad Autónoma Metropolitana de México, se destaca la relevancia del bienestar psicológico y las competencias emocionales de los estudiantes universitarios, subrayando la importancia de mantener una homeostasis psicológica. Estos planteamientos y resultados evidencian la necesidad de una formación integral que incluya competencias emocionales, fortalecer la capacidad para aminorar los efectos negativos del estrés laboral, a nivel de salud física, emocional y generar una calidad de vida laboral percibida.

A su vez, el modelo pentagonal de competencias emocionales de Reuven Bar-On ofrece un marco teórico que enfatiza la importancia de las habilidades emocionales para el bienestar emocional y social. Sin embargo, existe una omisión y ausencia en campo investigativo que generan un sesgo; los autores de Bermúdez et al. (2003), específicamente en temas relacionados al bienestar psicológico y las competencias emocionales según el modelo pentagonal planteado por Bar-On & Fiedeldej-Van Dijk (2022), ya que solo se ha investigado sobre la inteligencia emocional subjetivamente dejando de lado estas competencias, aquellas que realmente ayudan a desarrollar y fortalecer la capacidad de afrontamiento y satisfacción general en la vida, es decir, el bienestar psicológico acorde a Bisquerra Alzina & Chao Rebolledo (2021), dando paso a la necesidad de re-conceptualizar la noción existente del bienestar psicológico y las competencias emocionales que realmente conforman la inteligencia emocional, pudiendo ser las bases de una estrategia de apoyo en los espacios de aprendizaje conjunto, donde los estudiantes trabajadores aprendan a mantener su propio bienestar mental: cómo ser conscientes de él, cómo mantenerlo saludable y cómo prevenir posibles riesgos (Husain et al., 2022)

Por lo tanto, el problema de investigación se plantea de la siguiente manera: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el modelo pentagonal de competencias emocionales de Reuven Bar-On en estudiantes trabajadores de una universidad privada en cantones de Guayaquil y Samborondón durante el 2023? ¿De qué forma se manifiestan las competencias emocionales de los estudiantes trabajadores desde su percepción subjetiva? Y de acuerdo, a los instrumentos psicológicos a utilizar ¿qué escala del modelo pentagonal de Reuven Bar-On subyace frente bienestar psicológico? Esta investigación tiene como objetivo investigar la relación entre las competencias emocionales del modelo pentagonal y el bienestar psicológico en estudiantes trabajadores de una universidad privada en la provincia del Guayas para recomendar estrategias que promuevan el bienestar emocional, por medio de escalas psicológicas validadas.

El dominio de las competencias emocionales juega un papel clave en el ámbito laboral, ya que contribuye significativamente a una formación integral en entornos universitarios, capacitando a los individuos para lograr un excelente desempeño en sus carreras profesionales. Son aptitudes tan importantes como las competencias específicas que se pretende desarrollar en cada campo del conocimiento (Vega et al., 2019) Desde el contexto laboral, la productividad se ve beneficiada por la presencia de empleados emocionalmente competentes.

En Ecuador según, la encuesta titulada *Personas que estudian y trabajan* elaborada por las plataformas laborales de Multitabajos, Bumeran, Laborum y Konzerta existen alrededor 1.681 personas con la condición de estudiantes trabajadores (*Diciembre 2022: Reporte del mercado laboral en Ecuador.*, 2022) Ante la pregunta de: *¿Cuál es la a mayor dificultad de trabajar y estudiar?*, un 40% señala que es *administrar bien el tiempo para hacer todo*; luego el 20% menciona que *casi no tener tiempo libre*, el 17% *coordinar las responsabilidades de ambos ámbitos de estudio y trabajo*, el 10% *impacto en el rendimiento estudiantil*, 7% *el estrés* y otro 6% *el agotamiento o percibir menos energía para realizar actividades*. Con respecto a las razones por las cuales decidieron trabajar y estudiar a la vez, el 24% de ecuatorianas menciona que es por la *necesidad de ingresos económicos*, otro 24% afirma que es para tener *independencia económica* y el 22% responde que es para *adquirir experiencia en su currículum al finalizar la carrera*. Consecuentemente, dado el énfasis en años recientes al efecto de las competencias emocionales respecto al bienestar psicológico, en situaciones del afrontamiento al estrés y el rendimiento laboral, surge la urgencia de la formación integral en estudiantes trabajadores.

El enfoque de las universidades en el desarrollo de los componentes afectivos e interaccionales en el contexto social donde actualmente los estudiantes trabajadores se desenvuelven explorado por Boy & Sürmeli (2023), son vitales y hacen referencia a la habilidad de utilizar la inteligencia emocional y el conocimiento social para comportarse de manera adaptativa y colaborativa. Por ejemplo, un malestar psicológico sumado a la escasez y/o una baja gestión de las competencias

emocionales resulta en ansiedad, un afrontamiento evitativo lo cual genera percepción de amenaza, baja tolerancia al estrés (incremento del burnout), empleo de estrategias de afrontamiento de evitación y desadaptación, involucrando la crisis de valores, aumento de reacciones violentas, intolerancia, entre otros (Castaño Castrillón & Páez Cala, 2020). En este punto, destaca el vínculo del significado de la competencia emocional y su coalición al acrecimiento del bienestar psicológico en el rendimiento laboral para el beneficio en la formación y desenvolvimiento especialmente en el ámbito profesional, universitario, social e individual (Zych, 2022). Posteriormente, se aplicarán instrumentos psicológicos con lo cual se espera determinar si existe un posible déficit en el bienestar psicológico en los estudiantes trabajadores de la Universidad ECOTEC en los campus de Guayaquil y Samborondón.

De acuerdo a los estudios realizados por Daza-Corredor et al. (2020), quienes describen a las universidades como una gran espacio donde ocurre un nivel de interacción alto, por ende, son áreas que deben actualizar los programas constantemente para orientar no solo a la promoción y oferta de programas de ayudas económicas, la atención psicológica a los estudiantes cuando se acerquen al departamento de bienestar, sino también a sugerir las estrategias relacionadas con el bienestar psicológico como las competencias emocionales básicas, las habilidades cognitivas, planes del manejo y afrontamiento emocional los cuales serán herramientas para paulatinamente mejorar la calidad de vida, tanto la permanencia como el rendimiento académico y la posterior graduación de los estudiantes universitarios trabajadores.

Las variabilidades del proceso emocional permiten a los individuos la regulación de sus conmociones lo cual puede ser crucial en poblaciones y etapas vitales concretas. En particular, la población estudiantil universitaria se identifica por una vulnerabilidad particular debido a las exigencias que plantea la vida académica. Estas obligaciones pueden producir emociones negativas al no poder dar una respuesta socialmente aceptada y/o esperada (Ordoñez, 2020)

Los hallazgos de Gordillo (2023), demuestran existe la estrecha relación entre el bienestar psicológico y el desempeño académico y laboral del estudiante. El objetivo es proponer estrategias para el desarrollo de las competencias emocionales que permitan al estudiante adaptarse de manera adecuada y paulatina a diversos entornos.

En este sentido, los estudiantes universitarios experimentan a menudo altos grados de agotamiento, cansancio y falta de eficacia respecto a sus actividades académicas. El ingreso a la educación superior implica superar nuevos desafíos en conjunto con la inserción en el mercado laboral.

De la misma forma Canedo et al. (2019), han demostrado que la autopercepción de niveles de bienestar psicológico se relaciona con sentimientos de equilibrio y certidumbre que resultan esenciales para la adquisición de estrategias de aprendizaje sobre las competencias emocionales, la regulación y afrontamiento frente al agotamiento y las dificultades estudiantiles.

Finalmente, los sentimientos de bienestar influyen en las formas de afrontar las problemáticas cotidianas relacionadas con las demandas académicas. Por ello, con esta investigación se prevé conocer el rol de las competencias emocional en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios trabajadores y como podría contribuir para el desarrollo de estrategias que impulsen y promuevan el desarrollo de competencias emocionales.

Objetivo general:

Investigar la relación entre las competencias emocionales del modelo pentagonal y el bienestar psicológico en estudiantes trabajadores de una universidad privada en la provincia del Guayas para recomendar estrategias que promuevan el bienestar emocional, por medio de escalas psicológicas validadas.

Objetivos específicos:

1. Elaborar un marco teórico referencial a través de la revisión de la literatura con respecto a las competencias emocionales del modelo pentagonal y el bienestar psicológico en estudiantes trabajadores a fin de contextualizar el problema de investigación utilizando referencias bibliográficas con validez de hace cinco años.
2. Evaluar el nivel del bienestar psicológico en estudiantes trabajadores de un centro de estudios universitarios en Guayas, para distinguir las dimensiones claves como la conciencia emocional, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales.
3. Identificar cuáles son las competencias emocionales predominantes de los estudiantes trabajadores en instituciones de enseñanza superior para proporcionar esta información relevante a los profesionales afines a áreas de bienestar universitario para el desarrollo de las habilidades de afrontamiento al estrés, la satisfacción general, el equilibrio emocional y la calidad de vida.

Parte I

Revisión de la literatura

Desde la óptica de la psicología, el bienestar no se limita únicamente a la ausencia de síntomas o emociones positivas, sino que engloba la valoración propia de la persona y la capacidad de establecer relaciones positivas en su entorno. En este sentido, las instituciones educativas, incluyendo a las universidades, poseen la responsabilidad de crear un ambiente propicio para fomentar la salud y el bienestar en su comunidad estudiantil. Si bien las universidades se centran en proporcionar una educación académica de alta calidad, también se deberían tener en cuenta las variables que influyen en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La vida universitaria marca un hito significativo en la vida de cualquier estudiante, y desde la perspectiva del desarrollo psicosocial según la teoría de Erikson (1985), se relaciona con la etapa de *intimidad y confusión de roles*, manifestándose cuando el estudiante comienza a tener independencia y explorar diferentes posibilidades lo que contribuye a la formación de su identidad.

Por lo tanto, es esencial que las universidades consideren estas dimensiones psicosociales en su enfoque educativo puesto que el intercambio de conocimiento que ocurre en las aulas universitarias es a todo nivel pudiendo ser académicos, tecnológicos, psicológicos y sociales para el desarrollo integral del individuo logrando incorporarse al mercado laboral cada vez más retador.

Bienestar psicológico

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS; 2022a) subraya la importancia de proteger la salud mental durante la primera etapa de la vida como un elemento clave para lograr un desarrollo y bienestar sostenible en la edad adulta. Según este organismo internacional, alrededor del 10% de los niños en todo el mundo enfrentan dificultades relacionadas con su salud mental, resaltando así que los problemas de salud mental en la infancia y la adolescencia constituyen un desafío global que requiere la atención prioritaria a nivel mundialmente.

Además la misma OMS (2022b), manifiesta que la salud mental es un estado de bienestar en el que cada individuo alcanza su máximo potencial, puede manejar eficazmente las tensiones de la vida, desempeñarse de manera productiva y significativa en su trabajo, para contribuir al progreso de su comunidad. Por ende, se le considera un componente integral del bienestar psicológico. Una buena salud mental implica la capacidad de manejar el estrés, las emociones y las relaciones de manera efectiva (D. García et al., 2020).

A partir de los datos obtenidos por Vences Camacho et al. (2023), al cuantificar las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos de nuevo ingreso se obtuvo que un 35.4 % se encontraron en el rango inferior en promedio con respecto a la autoestima, interacciones positivas con los demás, independencia, capacidad para controlar su entorno y sentido de vida, mientras que un 64.6 % obtuvo degradación moderada a alta. En cuanto al desarrollo personal, el 43% mostró niveles bajos, mientras que el 57% exhibió niveles moderados a altos. Es decir, el bienestar psicológico en los estudiantes se entiende como el esfuerzo por mejorar su calidad de vida, encontrar un sentido y significado en su crecimiento personal, y lograr sus metas en un plazo determinado. La evidencia recopilada por Rojas Pérez et al. (2022), confirma que los estudiantes que mantienen niveles moderados a altos de bienestar psicológico experimentan un impacto positivo en su retención académica y desempeño educativo.

En el estudio global del bienestar de Ramírez Enríquez et al. (2023), recaban que los sujetos que gozan de un alto nivel de bienestar psicológico son más propensos a hacer frente y superar desafíos cotidianos. A pesar de los contratiempos, siguen encontrando a gozo en la vida, lo que les motiva a forjar relaciones más sólidas, facilitándoles la adaptación tanto en el ámbito laboral como en su entorno personal. Puesto que Comella et al. (2021), destacan que al equilibrar eficazmente sus actividades adquieren un carácter más dinámico que les brinda la oportunidad de disfrutar plenamente de la vida y de contribuir al bienestar de quienes les rodean.

Por ende, los estudiantes con un alto grado de bienestar psicológico exhiben un comportamiento positivo, ya que se esfuerzan por mantener una buena autoestima, son conscientes de sus limitaciones, adoptan una actitud positiva y mantienen relaciones saludables Araoz et al. (2022), logran fomentar la independencia, la perseverancia en la búsqueda de sus objetivos y la capacidad para resistir las presiones sociales (Hernández Vergel et al., 2021)

Al ingresar los estudiantes a la universidad se fragua un periodo de adaptación como lo explican Sánchez donde el apoyo académico es esencial para la transición de la preparatoria hacia la universidad, así como la promoción y protección de salud de los estudiantes y equipos universitarios para crear condiciones saludables de vida, aprendizaje y trabajo, cuidando el medio ambiente, promulgando el desarrollo humano sostenible y promover la salud en la docencia universitaria y la investigación (Matos & Andrade, 2023).

En base a lo antes mencionado Crego et al. (2020), connotan tanto al bienestar psicológico como al significado de la vida con un vínculo que resulta en la salud mental y el bienestar. Por ello, es un paradigma estudiado desde 1989 con Carol Ryff, lo define como la experiencia de desempeñarse adecuadamente a nivel emocional y cognitivo, así como a la capacidad de afrontar desafíos y adaptarse positivamente a las circunstancias de la vida (Santos De Pacual et al., 2020)

El bienestar psicológico abarca seis dimensiones: propósito en la vida, el grado en que los sujetos perciben que sus vidas tienen un significado, propósito y dirección; autonomía, si el sujeto considera que vive con sus propias convicciones; crecimiento personal, el grado en que estaban haciendo uso de sus talentos y potencial personales; dominio del entorno, qué tan bien manejaban sus situaciones de vida; relaciones positivas, la profundidad de la conexión con sus seres queridos; autoaceptación, el conocimiento y la aceptación de sí mismos, incluyendo la conciencia de las limitaciones personales (Ryff et al., 2021), como se sintetiza en la tabla 1.

Tabla 1 Dimensiones de Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico propuesto por Ryff

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
<i>Auto-aceptación</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Actitud positiva hacia uno mismo, aceptación positiva y negativa. ○ Valora positivamente su pasado. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Perfeccionismo y uso de criterios externos.
<i>Dominio del entorno</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sensación de control y competencia. ○ Obtener beneficios de oportunidades. ○ Capaz de crearse o elegir contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sentimientos de indefensión. ○ Locus externo generalizado. ○ Sensación de descontrol.
<i>Relaciones positivas con los otros</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Relaciones estrechas y calidad con otros. ○ Preocupación por el bienestar de los demás. ○ Una fuerte empatía, afecto e intimidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Déficit en afecto, intimidad, empatía.
<i>Crecimiento personal</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sensación de desarrollo continuo y se ve a sí mismo en progreso. ○ Apertura a nuevas experiencias y aprecio de mejoras personales. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sensación de no aprendizaje y de no mejora. ○ No transferir logros pasados al presente.
<i>Autonomía</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Capaz de resistir presiones sociales e independencia. ○ Se autoevalúa con sus propios criterios. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bajo nivel de asertividad. ○ No mostrar preferencias, indecisión ○ Actitud sumisa y complaciente.
<i>Propósito en la vida</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Objetivos en la vida. ○ Sensación de llevar un rumbo, el pasado y el presente tienen sentido. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sensación de estar sin rumbo. ○ Dificultades psicosociales.

Elaborado por Prado (2023)

El bienestar psicológico es una variable influenciada por las características del

entorno en el que las personas se desenvuelven, y se espera que sea afectado por estas condiciones ambientales. García-Viniegras (2005) al estudiar, la calidad de vida se obtiene una doble relación *objetiva y subjetiva*, tomando como origen la calidad de las condiciones y estilos de vida de los individuos y de comunidades.

Estudios han demostrado la presencia de una relación bidireccional entre la calidad de vida y el bienestar psicológico. Por ejemplo, en la investigación llevada a cabo por Pimentel-Guadimos & Oseda-Gago (2021), se identificó la presencia de la influencia significativa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en los estudiantes mexicanos de tercer nivel. De acuerdo Díaz Gamarra et al. (2020), a mayor calidad de vida, mayor bienestar psicológico, es decir, las personas que tienen una buena calidad de vida suelen tener más oportunidades para experimentar emociones positivas, desarrollar relaciones sociales significativas y encontrar un sentido de propósito en la vida.

En esta línea, la investigación realizada por los autores De Souza Martins y Figueroa-Ángel (2023), toman una visión previa a la emergencia sanitaria por COVID-19 analizando la calidad de vida como un indicador del nivel de bienestar psicológico en las personas, los factores psicológicos sumados a los aspectos contextuales emergentes: la ansiedad, la ideación suicida y la depresión. López-Noguero et al. (2022), emergen el concepto de la variable *estilos de vida* que actúa como producto y condición del desarrollo de los estudiantes universitarios en la etapa del ciclo vital adolescencia-juventud.

Desde lo planteado por Erikson (1985), la formación de la identidad es otro indicador especialmente significativo del bienestar y la adaptación psicosocial, el compromiso de identidad después de la exploración y adquisición de conocimientos con apoyo da como resultado niveles más altos de bienestar psicológico, lo que fomenta una salud mental y un bienestar estable (Schiro et al., 2021) El procesamiento de la identidad se refiere a los procesos cognitivos y emocionales que realizan los individuos para comprender y definir su propia

identidad(Melendro et al., 2020), construyendo varios aspectos del autoconcepto de un individuo, como los valores personales, las creencias, los roles y la autoestima. De igual relevancia, el bienestar psicológico Velasco et al. (2019), lo relacionan con el estado mental y emocional de un individuo, indicando cómo percibe y experimenta su vida.

Bidireccionalmente, el procesamiento de la identidad puede afectar significativamente el bienestar psicológico. B. Irkhin et al. (2021), aclaran que las personas al navegar con éxito por el proceso de comprensión y aceptación de su identidad, les conduce a un mejor bienestar psicológico, similarmente Gifre et al. (2011), incluyen una mayor auto aceptación, autoestima y un sentido de propósito.

Del mismo modo, las dificultades o conflictos en el proceso de procesamiento de la identidad pueden afectar negativamente el bienestar psicológico. Carreón(2023), menciona a las crisis de identidad o confusión de identidad como posibles detonantes de sentimientos de ansiedad, depresión o baja autoestima. En resumen, Sharma & Chandiramani (2021), exploran estos aspectos para comprender mejor cómo se relacionan e influyen entre sí el procesamiento de la identidad y el bienestar psicológico están interconectados, y una formación de identidad positiva contribuye a un mejor bienestar psicológico, mientras que los desafíos en este proceso pueden tener efectos adversos en la salud mental y emocional.

Por su parte, la construcción del sentido de satisfacción o insatisfacción se refiere al proceso mediante el cual las personas buscan encontrar un significado en sus vidas, a través de sus experiencias, relaciones, metas personales y valores (Salazar-Botello et al., 2020) La insatisfacción, en este contexto, generalmente se refiere a la falta de conformidad o satisfacción con aspectos específicos de la vida: laboral, social y académico(Barreto Osma et al., 2019)

A partir la realidad de los estudiantes que trabajan y asisten a la universidad, la construcción del sentido satisfacción o insatisfacción puede verse influenciada por

la manera en que equilibran sus responsabilidades laborales y académicas (Garzon Castrillon et al., 2020) Si logran encontrar un propósito o significado en su esfuerzo conjunto de trabajo y educación, es más probable que experimenten un mayor bienestar psicológico (Ramos-Narváez et al., 2020).

Especialmente, la insatisfacción en áreas específicas como el trabajo o el rendimiento académico, puede tener un impacto negativo en el bienestar psicológico de estos estudiantes de acuerdo a Nogueira y Alcaide Risotto (2023), la falta de satisfacción en cualquiera de estas áreas puede generar estrés, ansiedad o desmotivación, lo que a su vez puede afectar la calidad de vida en general (Espinosa-Castro et al., 2020).

Para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes que trabajan y asisten a la universidad, es importante abordar tanto la construcción del sentido de insatisfacción (Cejudo et al., 2023) Esto puede incluir el apoyo en la búsqueda de significado en sus y la gestión de estrategias para abordar la insatisfacción en áreas específicas, como el trabajo o el rendimiento académico (Abella et al., 2022) Además, es importante fomentar un equilibrio saludable entre las responsabilidades laborales y académicas para reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

Competencias emocionales

A gran escala las emociones son respuestas psicofisiológicas complejas que experimentamos como reacciones a estímulos internos o externos. A partir de la visión neurocientífica proporcionada por García (2019), alude que son respuestas involucran aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales, y suelen estar relacionadas con estados afectivos. Las emociones pueden variar en intensidad y duración y desempeñan un papel fundamental en la comunicación, la toma de decisiones y la adaptación al entorno (Lemos, 2017).

Las emociones son una característica intrínseca de la condición humana. Aunque

ya en la antigüedad, filósofos como Aristóteles reflexionaban sobre emociones como la ira, no fue sino hasta finales del siglo XX que este tema crucial comenzó a recibir un tratamiento científico (Barrera & Sierra, 2020) cuando los trabajos de Mayer y Salovey dirigieron la atención hacia el procesamiento de la información emocional, y Daniel Goleman (2022), extendió por todo el mundo sus ideas sobre la importancia de educar las habilidades emocionales, por lo que estas investigaciones allanaron el camino para lo que hoy conocemos como el desarrollo de competencias emocionales (Garrido Otoya, 2020)

Una repercusión trascendental acorde a Róman-Acosta et al. (2021), fue la gran afluencia de teorías influenciadas por el enfoque conductual-organizacional predominantemente en Estados Unidos que buscaban conformar la inteligencia emocional por competencias. Desde la globalización del concepto surgieron varios modelos y Fragoso-Luzuriaga (2015), cristaliza una visión diferente a la interpretada por Goleman quien señala a inteligencia emocional como un conjunto de características claves para resolver exitosamente problemas, mientras que Bar-On construye a la inteligencia emocional como un conjunto de *competencias* y habilidades que determina la efectividad de un sujeto para entender, comprender y afrontar las situaciones de la vida cotidiana.

Las emociones pueden incluir una amplia gama de sentimientos como alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, disgusto, entre otros. Serrano-Ibáñez et al. (2022), describen que la emoción puede tener características distintivas en términos de expresión facial, respuestas fisiológicas (e.g. el ritmo cardíaco o la sudoración) y una valencia emocional (positiva o negativa) que influye en cómo percibimos y respondemos a situaciones y eventos. Cabe mencionar que las emociones son universales y compartidas aunque su expresión y manejo pueden variar culturalmente (Vivas et al., 2022) ya que desempeñan un papel crucial en la comunicación interpersonal y en la comprensión de nuestras propias experiencias y las de los demás.

Por otro lado, Bornhauser & Garay Rivera (2023), establecen que la educación no se limita a un espacio físico específico, sino que representa un ámbito de interés en el cual ocurre el proceso de mediación y transmisión socio-cultural que inicialmente fue concebido y expresado de manera explícita. Tampoco debe ser concebida únicamente como el sitio donde se transmiten conocimientos, habilidades técnicas y herramientas propias de distintas disciplinas.

Por ello, al reflexionar sobre la educación emocional Pérez (2022), busca determinar los conceptos fundamentales, de la inteligencia emocional, las competencias emocionales y la educación emocional. Por un lado Alonso-Serna (2019), explica que la inteligencia emocional es equivalente a la capacidad de manejar y regular de manera efectiva las emociones. Por otro lado, las competencias emocionales engloban los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para expresar y regular de manera asertiva las experiencias emocionales. En resultado Fajardo et al. (2019), entienden a la educación emocional como el conjunto de actividades pedagógicas diseñadas para promover y mejorar estas competencias emocionales.

Comenzando con el análisis de Nages et al. (2018), la comprensión de las emociones tanto propias como ajenas emerge como una tarea esencial para comprender las acciones racionales de los seres humanos. Por consiguiente, la labor de educar en el ámbito emocional se convierte en una tarea inaplazable en el aula de clase. De igual manera Rojas et al. (2019), se enfocan en respaldar el reconocimiento de las emociones en el entorno educativo a través del estudio del cociente emocional. En dicho contexto, se reúnen individuos emocionales en un espacio limitado denominado aula, mientras intentan establecer relaciones bajo la guía de un adulto que a menudo posee distintos intereses, aspiraciones y expectativas de vida.

Posteriormente Zaragoza Bernal(2021), incorpora la educación emocional en la formación de las personas permitiendo abordar múltiples necesidades sociales que

no reciben suficiente atención en el sistema educativo convencional. Actualmente, la sociedad contemporánea enfrenta diversos desafíos, como el abuso de sustancias, el consumo de alcohol, la violencia, los prejuicios étnicos. Esto tiene raíces en el ámbito emocional, lo que resalta la importancia de implementar cambios en su desarrollo para prevenir comportamientos de riesgo (García-Blanc et al., 2020)

Para Severino-González et al. (2022), la orientación profesional se transforma en un proceso de empoderamiento personal para el individuo durante su búsqueda de empleo e incorporación al mercado laboral. Medina Valderrama et al. (2021), se enfocan en la educación emocional puesto que brinda a las personas una mayor comprensión de sus habilidades y áreas donde pueden mejorar, considerando estas carencias como oportunidades de crecimiento. Una posible solución a esta problemática se encuentra en la educación emocional y sus estrategias preventivas dirigidas hacia el manejo de emociones vulnerables.

Uno de los modelos más influyentes en el campo de las emociones, es el modelo de inteligencia emocional desarrollado por Reuven Bar-On en la década de 1990 el cual ha sido ampliamente estudiado y aplicado en diversos contextos, lo que lo convierte en un punto focal para investigaciones en el área del desarrollo emocional (Singh et al., 2022) Debido a que se centra en la capacidad de las personas para comprender, gestionar y utilizar sus propias emociones, para percibir y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás.

Los resultados positivos obtenidos en la vida personal y profesional, como el bienestar psicológico, el éxito en el trabajo y la calidad con altas puntuaciones en las escalas de competencia emocional de Bar-On por Redondo Mendoza & Zapata Rueda (2022), concluyen una interdependencia entre la variable de calidad de vida y competencias emocionales porque esta relación orienta hacia el bienestar de la vida como un factor influyente en la salud mental y emocional, promoviendo un ambiente propicio para el desarrollo de habilidades socioemocionales que impulsan

en el entorno de las personas estados de alegría y regocijo.

El *modelo de Bar-On EQ-ise* ha convertido en una herramienta para comprender y medir la inteligencia emocional de los individuos. Brito et al. (2019), han abordado la validación empírica del modelo de Bar-On, demostrando que sus componentes están correlacionados positivamente con el bienestar psicológico, la adaptación social y el rendimiento en diversas áreas de la vida.

A principios de la década del 2000, la Universidad de Barcelona en conjunto con su departamento de métodos de investigación y diagnóstico en educación (MIDE), respondió a la creciente demanda de un nuevo paradigma. Por lo que, se inició el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP) con el propósito de desarrollar instrumentos y estrategias para la evaluación en educación emocional. El objetivo principal era formar docentes capacitados en el desarrollo de competencias emocionales, contribuyendo así a mejorar el bienestar personal y social del alumnado (Bisquerra Alzina, 2003).

Es a causa de las investigaciones precursoras de Bar-On y los múltiples enfoques de inteligencia emocional que Bisquerra Alzina (2016), consolida un nuevo modelo pentagonal de competencias emocionales divididas en la conciencia emocional, implica la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones; el manejo emocional, regular y gestionar las emociones de manera efectiva, controlar las reacciones impulsivas y adaptarse emocionalmente a diversas circunstancias; la autonomía e independencia emocional y la toma de decisiones conscientes; las habilidades sociales, aptitud para relacionarse de manera efectiva con los demás y establecer relaciones interpersonales saludables y la autorrealización, capacidad de alcanzar el propio potencial y vivir una vida plena.

Específicamente, las competencias emocionales engloban un concepto fundamental en este modelo y se pueden evaluar mediante pruebas psicológicas recientes, una de ellas pertenece al GROP y fue elaborada por Bisquerra Alzina y Lopez Cassa (2021) En conjunto, la puntuación en cada una de estas

competencias proporciona una comprensión más completa de la inteligencia emocional de una persona y puede utilizarse en diversos contextos, como la selección de personal, el desarrollo de liderazgo, la psicoterapia y la orientación vocacional (Pandey, 2021), como se observa en la tabla 2.

Tabla 2 Modelo pentagonal de competencia emocional de Bisquerra

Competencias	Definición	Competencias específicas
<i>Conciencia emocional</i>	Percibir las propias emociones y las de su entorno, especialmente en situaciones concretas.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Toma de conciencia de las propias emociones e identificarlas. ○ Empatía. ○ Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. ○ Atención plena.
<i>Regulación emocional</i>	Gestionar las emociones de manera adecuada, implica reconocer la interacción entre las emociones, el pensamiento y la conducta. Incluye el desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento, la capacidad de cultivar emociones positivas por iniciativa propia y otros aspectos relacionados.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión emocional adecuada. ○ Regulación de emociones y sensaciones. ○ Control de las emociones a través de la conciencia ética y moral. ○ Regulación de la ira para prevenir la violencia. ○ Tolerancia a la frustración. ○ Afrontamiento y adaptación al entorno. ○ Generar emociones positivas por sí mismo.
<i>Autonomía emocional</i>	Engloba un conjunto de rasgos y aspectos relacionados con la autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> ○ Autoestima. ○ Auto motivación y auto eficacia emocional. ○ Responsabilidad.

Competencias	Definición	Competencias específicas
<i>Competencia social</i>	<p>personal. Esto abarca la actitud optimista hacia la vida, la capacidad para buscar apoyo y recursos, así como la auto eficacia emocional. Es un paso adicional en la regulación de las emociones porque implica el equilibrio entre dos extremos: la dependencia y el retraimiento emocional.</p> <p>Mantener relaciones interpersonales satisfactorias con otras personas requiere dominar habilidades sociales fundamentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Actitud positiva. ○ Pensamiento crítico. ○ Análisis crítico de las normas sociales. ○ Adoptar valores éticos y morales ○ Resiliencia. ○ Emplear habilidades sociales esenciales. ○ Respetar a los demás. ○ Comunicación receptiva y expresiva. ○ Compartir emociones. ○ Conductas pro-sociales y reciprocidad. ○ Trabajo en grupo y asertividad ○ Prevenir y gestionar disyuntivas. ○ Afrontar situaciones emocionales ○ Liderar y clima emocional.
<i>Habilidades de vida para el bienestar</i>	<p>Adoptar comportamientos apropiados y responsables para enfrentar de manera efectiva los desafíos cotidianos de la vida en</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fijar objetivos adaptativos ○ Toma de decisiones ○ Toma de decisiones ○ Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida

Competencias	Definición	Competencias específicas
	el ámbito personal, profesional, familiar, social o de tiempo libre.	o Bienestar emocional.

Elaborado por Prado (2023)

De manera similar, el libro de Bisquerra y Mateo (2019), titulado *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación* amplifica la capacidad de adaptación al entorno y mejora las perspectivas de éxito en la afrontación de las circunstancias de la vida. De manera similar González-Hernández (2023), escribe sobre las competencias de la competencia a nivel de la educación superior, en relación a las competencias emocionales tienen un impacto positivo en diversos aspectos, incluyendo el proceso de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas y la búsqueda y mantenimiento de empleo, entre otros (AdanaqueVelasquez & Araujo Robles, 2022)

En el día a día, a menudo se genera cierta confusión entre los términos inteligencia emocional, competencia emocional y educación emocional. Por esta razón, es crucial aclarar estos conceptos. La inteligencia emocional, también conocida en algunos contextos como EI (inteligencia emocional) es un concepto teórico que pertenece al ámbito de la psicología.

En un grupo alumnos encuestados de la Universidad Autónoma de Bucaramanga Basto (2019), obtuvo que el 18% lo hace para *adquirir sus pertenencias*, el 7% para *mantenerse financieramente*, el 6% para *financiar sus estudios* y, finalmente, el 66%, que constituye la mayoría de la muestra, manifestó que trabaja por una combinación de motivos anteriores. Esto sugiere que la mayoría de estas personas que trabajan y estudian simultáneamente lo hacen ya que no son económicamente dependientes y buscan satisfacer diversas necesidades.

En cuanto a las dimensiones de bienestar psicológico, como la autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, se

encontraron en un nivel medio. Sin embargo, la dimensión de relaciones positivas se percibe en un nivel bajo. Según el objetivo de la investigación, esta dimensión fue la única afectada, y según la descripción de Ryff (2014), las personas con bajo nivel en esta dimensión tienden a tener pocas relaciones sociales satisfactorias, caracterizándose por sentirse distantes de los demás, desconfiar de las relaciones interpersonales, tener dificultades para experimentar afecto e inquietarse por las interacciones sociales. Además Téllez Bedoya (2020), explica que pueden aislarse socialmente y sentir frustración en sus relaciones interpersonales o por la falta de disponibilidad para mantener vínculos sólidos con los demás.

En el análisis llevado a cabo por Fulquez Castro et al. (2022), sobre las deficiencias en las habilidades para gestionar el estrés y bienestar psicológico, en relación con la regulación emocional y los síntomas psicológicos, se observa una compensación negativa, expresada a través de un coeficiente de Pearson con una significancia inferior a 0,05 ($p = 0,09$). Esto implica una relación inversa, indicando que a medida que la regulación emocional aumenta, se experimenta una disminución en el número de síntomas psicológicos asociados al estrés y lo mismo ocurre al examinar la relación entre la variable de regulación emocional y los síntomas comportamentales.

Considerando las afirmaciones anteriores y los resultados obtenidos en la escala de las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía, se observa que los participantes se ubican en un nivel medio (Suriá Martínez et al., 2021) Esto denota que en ocasiones su comportamiento puede ser arbitrario, pero también pueden beneficiarse en aspectos como mantener una actitud positiva hacia sí mismos, competencia para enfrentar situaciones cotidianas, motivación personal, habilidad para crear entornos favorables y establecer metas realistas. Además para Lira et al. (2020), demuestra la capacidad de reconocer su propio potencial, enfrentar desafíos y experimentar un desarrollo continuo, lo que les otorga un sentido de independencia y autoridad personal, permitiéndoles resistir en gran medida las presiones sociales.

En el contexto de competencias más complejas, como la comprensión emocional y la regulación emocional, se evidencia una carencia de habilidades para entender tanto los propios estados emocionales como los de los demás (empatía). Asimismo, se avista la ausencia de destrezas necesarias para controlar y gestionar emociones negativas, así como para prolongar las emociones positivas (bienestar psicológico). Para Bisquerra Alzina y Chao Rebolledo (2021) estas habilidades se consideran fundamentales para el trabajo en equipo, el liderazgo y la capacidad de mantener una perspectiva positiva (optimismo) en la resolución de problemas o al enfrentar demandas y desafíos.

Conjuntamente Castaño Castrillón & Páez Cala (2020a), indican que si la inteligencia emocional aumenta, la calidad de vida laboral también se incrementa, junto con el uso de estrategias de afrontamiento más efectivas. Además Amutio Careaga et al.(2021), se identifican una mejora entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés, por lo que plantea la importancia de enfocarse en el desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito universitario como un factor que puede contribuir al éxito profesional.

En base a la investigación de Halian et al., (2022) explican que el bienestar psicológico contribuye a la calidad de vida, por un lado, las personas que tienen un alto nivel de bienestar psicológico suelen ser más felices, saludables y productivas. Por otro lado, la calidad de vida también puede contribuir al bienestar psicológico. La adquisición de formaciones profesionales es lo que probablemente les permitirá acceder a empleos mejor remunerados y de mayor calificación en comparación con aquellos que solo trabajan y no se dedican al estudio.

Parte II

Método de la investigación

Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación de tipo cuantitativo está centrado en explorar a profundidad las experiencias y perspectivas de un grupo específico de participantes (Losada et al., 2022), con el objetivo de comprender y analizar los matices y significados subyacentes en las dinámicas sociales en estudiantes trabajadores de una universidad privada en la provincia del Guayas durante el 2023 cursando el pregrado.

Diseño de la investigación

El presente trabajo investigativo mantiene un diseño no experimental y de tipo correlacional, ya que, se pretende conocer por medio de la cuantificación aquella relación y/o grado de asociación entre las variables de bienestar psicológico y competencias emocionales (Cifuentes Muñoz, 2019). Por ende, este es de corte transversal puesto que, el investigador no tiene control sobre las variables independientes debido a que los eventos ya han ocurrido y porque son intrínsecamente difíciles de manipular, por lo que también se le puede denominar post facto.

Período y lugar

El trabajo se realizó la Universidad Tecnológica Ecotec una institución de cuarto nivel privada la cual cuenta con seis facultades de grado, Ciencias Económicas y Empresariales, Derecho y Gobernabilidad, Marketing y Comunicación, Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano, Ingenierías, Estudios Globales y Hospitalidad entre el periodo de septiembre a octubre 2023 en las ciudades de Guayaquil y Samborondón.

Universo y muestra de la investigación

El universo de interés para la investigación comprende a estudiantes, específicamente que se encuentren trabajando y asistiendo de manera activa a la Universidad Tecnológica Ecotec en el nivel de estudios de pregrado. Concretamente es una población que combina el estudio con el trabajo (Galicia, 2009) y tienen oportunidad de adquirir una formación profesional.

En lo que respecta a la muestra, está comprendida por las personas adultas que estudian en Guayaquil y Samborondón de Ecuador en un rango de edad comprendido de 18 a 41 años, correspondiente a la provincia del Guayas. El tipo de muestreo fue no probabilístico a conveniencia ya que se selecciona a sujetos con ocupaciones laborales en calidad de estudiantes para capturar las experiencias y perspectivas de este grupo específico, permitiendo un análisis en profundidad de sus desafíos, motivaciones y logros en el equilibrio entre sus responsabilidades académicas y laborales.

Participantes

El análisis estuvo compuesto por 170 estudiantes trabajadores de la Universidad Ecotec incluyendo sus tres campus. Un 61.40% son mujeres y el 38.60% son hombres ($M= 22.92$; $Ds= 3.3$), donde un 92.98% es soltero, un 5.26% es casado, un 1.17% se encuentra en unión libre y el 0.59% está divorciado.

También, el 7.02% se encuentre cursando el primer año de universidad, el 33.33% el quinto año de universidad. Mientras que, entre el segundo al cuarto año de universidad se mantiene el 19.88% en esta categoría. Con respecto al porcentaje de las seis facultades se obtiene que el 43.28% del grupo encuestado pertenece a la facultad de Marketing y Comunicación, el 28.07% a la facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, el 6.43% a la facultad de Ingenierías, el 5.26% a la facultad de Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano y el 4.10% a la facultad de Estudios Globales y Hospitalidad.

Acerca de la situación laboral, el 50.88% posee un trabajo de tiempo completo, el 15.79% un trabajo informal y el 33.33% un trabajo de medio tiempo. Posteriormente, al ahondar sobre el tipo de relación laboral que mantiene cada uno el 5.85% está contratado como prestador servicios, el 2.92% tiene un contrato a plazo fijo, el 2.34% un contrato a prueba, el 4.68% un contrato de jornada parcial permanente, el 1.17% un contrato de temporada, en contrataciones especiales emergentes y eventuales por cada categoría se mantiene el 4.09%, el 42.11% contratación indefinida, el 2.34% un contrato para jóvenes en formación, el 11.11% se identificó como *emprendedor* y el 19.30% en proceso de pasantías.

Procedimiento

La investigación fue llevada a cabo con la correspondiente autorización para recolectar la información in situ. Asimismo, el consentimiento informado fue añadido a la encuesta para su aprobación de participación. Con un tiempo de duración de las pruebas fue de aproximadamente 15 minutos aplicada de forma individual por medio de un formulario de Google. Después de realizadas las evaluaciones se procedió a depurar y sistematizar las respuestas en bases de datos electrónicas para los análisis estadísticos respectivos, la verificación de la hipótesis, el cumplimiento de los objetivos y la formulación de conclusiones. El reporte de resultados para su análisis contó con el uso del sistema estadístico JASP y así tabular los indicadores.

Análisis estadístico

El presente trabajo cuenta un análisis correlacional de Pearson al evaluar las dos variables que pueden estar perfectamente relacionadas, pero si la relación no es lineal, el coeficiente de Pearson no será un estadístico adecuado para medir su asociación. Finalmente, en todos estos análisis se utilizó el Coeficiente momento-producto de Pearson (r) para conocer la importancia de la fuerza de relación y la significancia ($p < ,05$) y ($p < ,01$) que representa la correlación del estudio.

Parte III
Análisis de resultados

Análisis de consistencia interna

Específicamente, en la tabla 3 se representan las dimensiones de cada prueba psicológica aplicada. Se realizó el análisis de la consistencia interna a través de los coeficientes α de Cronbach y la ω de McDonald. La mayor consistencia se encontró en $\alpha = .948$ y $\omega = .949$, mientras que la menor consistencia $\alpha = .743$ y $\omega = .743$

Referente a las subescalas del bienestar psicológico de Ryff presentaron los siguientes valores en su consistencia interna: $\alpha = .782$ y $\omega = .797$ para la autopercepción; $\alpha = .775$ y $\omega = .778$ para las relaciones positivas con los otros; $\alpha = .767$ y $\omega = .769$ para la autonomía; $\alpha = .743$ y $\omega = .743$ para el dominio del entorno; $\alpha = .836$ y $\omega = .813$ para el propósito en la vida; $\alpha = .808$ y $\omega = .790$ para el crecimiento personal. Al describir el cuestionario de desarrollo emocional de las competencias emocionales en adultos las subescalas arrojaron los datos consiguientes de consistencia interna: $\alpha = .835$ y $\omega = .822$ para la conciencia emocional; $\alpha = .949$ y $\omega = .948$ para la regulación emocional; $\alpha = .949$ y $\omega = .948$ para las competencias sociales; $\alpha = .925$ y $\omega = .918$ para la autonomía emocional y $\alpha = .925$ y $\omega = .918$ para las habilidades de vida para el bienestar.

Tabla 3 Consistencia Interna de los instrumentos

Factores	McDonald's ω	Cronbach's α
Autopercepción	.797	.782
Relaciones positivas con los otros	.778	.775
Autonomía	.767	.769
Dominio del entorno	.743	.743
Propósito en la vida	.836	.813
Crecimiento personal	.790	.808
Conciencia emocional	.822	.835
Regulación emocional	.949	.948
Competencias sociales	.918	.925
Autonomía emocional	.898	.895
Habilidades de vida para el bienestar	.942	.940

Nota: Cuando los valores de consistencia interna son inferiores a 0.70, indican una calificación baja entre los artículos, mientras que los valores superiores a 0.95 sugieren redundancia o duplicación de artículos. En este caso, el umbral de 0,7 o superior se considera óptimo para determinar si el conjunto de elementos es consistente (confiable) en la medición del constructo. Elaborado por Prado (2023)

Análisis descriptivo de las variables

El análisis preliminar de las variables de investigación (tabla 4) identificó el valor de $M = 72.7$; $DS = 17.7$ (competencias sociales) y $M = 64.58$; $DS = 30.61$ (regulación emocional) ambos pertenecientes a la variable del desarrollo de competencias emocionales. En cambio, para la variable del bienestar psicológico los valores estaban entre $M = 19.22$; $DS = 4.69$ (relaciones positivas con los otros) y $M = 21.37$; $DS = 4.40$ (propositivo de vida). En el análisis de asimetría y curtosis que prueban la normalidad univariante, se corrobora que todos los factores se encuentran dentro del rango de $\pm 1,5$, es decir, que siguen una distribución univariante normal.

Tabla 4 Estadísticos Descriptivos

Factores	M	DS	As	Kurt	Mn	Mx
AP	21.418	5.396	-0.127	0.183	4.000	34.000
RPO	19.224	4.926	0.463	-0.159	8.000	31.000
AT	25.700	5.767	0.133	0.448	8.000	41.000
DE	28.559	4.640	-0.474	-0.385	16.000	36.000
PV	21.376	4.404	-0.304	-0.262	10.000	32.000
CP	26.471	6.194	0.278	-0.480	7.000	39.000
CE	43.365	12.767	0.519	-0.548	13.000	70.000
RE	64.588	30.613	-0.028	-0.886	0.000	125.000
CS	72.771	17.766	0.257	-0.511	40.000	117.000
AE	35.182	11.954	0.088	-0.215	5.000	66.000
HVB	54.918	20.437	-0.453	-0.777	10.000	90.000

Nota: M, media; DS, desviación típica; As, asimetría; Kurt, curtosis; Mn, mínimo; Mx, máximo. Elaborado por Prado (2023)

Análisis de correlación

En la tabla 5 se presenta el análisis de correlación entre factores del bienestar psicológico y el desarrollo de las competencias emocionales en estudiantes trabajadores. Donde se distingue que las mayores correlaciones se dieron entre la variable del bienestar psicológico en la dimensión de la autoaceptación con la conciencia emocional ($r = .59$; $p < .01$); las competencias sociales ($r = .38$; $p < .001$); la autonomía emocional ($r = .26$; $p < .001$); las habilidades de vida para el bienestar ($r = .21$; $p < .01$) lo cual no sucede con la regulación emocional en que también pertenece a la variable desarrollo emocional.

De la misma forma, para la variable del bienestar psicológico se presenta una mayor correlación entre las dimensiones conciencia emocional ($r = .45$; $p < .001$); regulación emocional ($r = .33$; $p < .001$); autonomía emocional ($r = .41$; $p < .001$). En comparación, las competencias sociales su correlación es muy baja ($r = .17$; $p < .05$), pero las habilidades de vida para el bienestar no se presenta ninguna concordancia ($r = .08$ $p < .05$).

Para la dimensión de la autonomía la relación se presenta con la conciencia emocional ($r = .33$; $p < .001$); la regulación emocional ($r = .41$; $p < .001$); las competencias emocionales ($r = .29$; $p < .001$); la autonomía emocional ($r = .41$; $p < .001$). Excepto por las habilidades de vida para el bienestar donde no se establece significancia.

A diferencia, del factor de dominio del entorno la correlación se establece con la conciencia emocional ($r = .35$; $p < .001$); la regulación emocional ($r = .23$; $p < .001$); la competencia social ($r = .44$; $p < .001$) y las habilidades de vida para el bienestar ($r = .48$; $p < .001$). No obstante, la autonomía emocional no se ve comprometida como significativa con este factor.

Como muestra la tabla 5, los datos de propositivo en la vida con respecto a la conciencia emocional no se establece afinidad y para la autonomía emocional es

negativa la presencia de correspondencia. A pesar de esto, sí se vinculan con la regulación emocional ($r = .32$; $p < .001$); las competencias emocionales ($r = .21$; $p < .001$) y las habilidades de vida para el bienestar ($r = .34$; $p < .001$)

Por último, el factor (crecimiento personal) es uno de los factores con correlaciones más altas que los demás, por ejemplo, la conciencia emocional ($r = .50$; $p < .001$); las competencias emocionales ($r = .49$; $p < .001$); las habilidades de vida para el bienestar ($r = .38$; $p < .001$). Esto difiere con la regulación emocional, que no presenta relación, mientras que con la autoestima mediamente ($r = .21$; $p < .01$).

Una dato interesante fue la única correlación del nivel socioeconómico con el factor de habilidades de vida para el bienestar ($r = .21$ $p < .01$) de la variable del desarrollo de las competencias emocionales. Por ende, al obtener los datos de la correlación de Pearson se muestra que el bienestar psicológico y el desarrollo de las competencias emocionales en universitarios que estudian y trabajan de Guayaquil y Samborondón se asocian de manera positiva y significativa. Esto indica que, a mayor bienestar psicológico, mayor será el desarrollo de las competencias emocionales.

Tabla 5 Correlación de la Escala del Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Desarrollo Emocional en Adultos, según el Coeficiente momento-producto de Pearson (r)

Factor	Nivel Socio-económico	AP	RPO	AT	DE	PV	CP	Total EBP
CE	0.072	0.592***	0.454***	0.337***	0.357***	0.130	0.505***	0.599***
RE	0.009	0.065	0.330***	0.413***	-0.230**	0.324***	0.091	0.114
CS	0.098	0.380***	0.179*	0.293***	0.440***	0.218**	0.492***	0.502***
AE	-0.012	0.262***	0.353***	0.419***	-0.060	-0.143	0.214**	0.282***
HVB	0.210**	0.381***	0.082	0.108	0.487***	0.344***	0.381***	0.434***
Total CDE-A	0.126	0.483***	0.444***	0.522***	0.259***	0.017	0.503***	0.574***

Nota: * = $p < .05$; ** = $p < .01$; *** = $p < .001$. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, EBP; AP, autoaceptación; RPO, relaciones positivas con los otros; AT,

autonomía; DE, dominio del entorno; PV, proposito en la vida; CP, crecimiento personal; Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos, CDE-A; CE, conciencia emocional; RE, regulación emocional; CS, competencias sociales; AE, autonomía emocional; HVB, habilidades de vida para el bienestar. Elaborado por Prado (2023)

Discusión

Se encontro una moderada relacion de factor habilidades de la vida para el bienestar con el nivel socioeconomico ($r = .21^{**}$ $p < .01$). En definitiva, los datos demuestran una conexión relevante con el nivel socioeconomico y las habilidades de vida para el bienestar, por lo que se puede inferir que las condiciones económicas y sociales de una persona y por ende la de una comunidad pueden influir en su capacidad para desarrollar comportamientos adaptativos, conductas para enfrentar situaciones problemáticas de la vida. De forma que, esto concuerda con lo reportado por Santana-Campas et al. (2020), quienes explican como las dimensiones de manejo de emociones y relaciones interpersonales poseen puntuaciones bajas para los niveles de clase alta trabajadora y clase media alta, mientras que los niveles socioeconómico medio bajo y medio alto reportaron puntuaciones más altas en relaciones interpersonales y en la misma dimensión los pertenecientes a la clase alta trabajadora reportaron resultados más bajos. Proporcionalmente, el manejo de emociones tuvo la puntuación más baja fue para la clase media alta y el resultado más alto fue en los que reportaron ser de la clase baja trabajadora.

En cuanto a la autonomía no se cuenta una correlación con las habilidades de vida para el bienestar, lo cual si ocurre con las demas dimensiones del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos, esto indica que si el sujeto es autonomo mayores seran sus competencias sociales y posiblemente necesite enfocarse en desarrollar sus habilidades de vida para el bienestar tal como lo demuestran Gutierrez-Arias & Quiñones-Espinoza (2022), puesto que 41% de estudiantes universitarios realizando prácticas preprofesionales experimentaron una calidad de vida deficiente,

manifestando una inteligencia emocional muy baja. Esta situación podría atribuirse al proceso de adaptación que enfrentan los estudiantes, caracterizado por cambios constantes en su desarrollo integral.

Es equivalente con la investigación llevada a cabo por Ale & Alvarez (2021), sobre la contribución positiva del desarrollo de competencias emocionales en la construcción de la empatía, las relaciones con compañeros en el ámbito educativo, lo cual se evidencia de manera notable en la optimización de los procesos de comunicación e interacción social, así como en la capacidad para abordar adecuadamente los conflictos, pero manejo efectivo de las habilidades emocionales facilita la colaboración exitosa en equipos de trabajo.

También, para el factor de las relaciones positivas con los otros actúa como elemento complementario para la conciencia y regulación emocional, mientras que en menor fuerza a las competencias sociales y excluyendo las habilidades de vida para el bienestar. Este descubrimiento es interesante, debido a que, según Suárez et al. (2020) a pesar de puntualizar a la prosocialidad como una dimensión esencial dentro de las competencias socioemocionales para el desarrollo humano y el fortalecimiento óptimo de las relaciones interpersonales. Al recolectar datos en estudiantes universitarios colombianos hallaron que la falta del fortalecimiento de esta competencia puede tener efectos significativos en el desempeño de los estudiantes en diversas áreas, especialmente si sus actuales o futuros roles laborales implican la interacción con otras personas, ya sea con colegas o al momento de prestar servicios. En este contexto específico, a pesar de que los estudiantes poseen elementos básicos en su comportamiento y pensamiento con respecto a la prosocialidad, concluyeron que si esta capacidad se encuentra insuficientemente desarrollada, podría acarrear consecuencias negativas en los contextos en los que se desenvuelven.

El dominio del entorno contribuye al desarrollo de las competencias emocional en los estudiantes trabajadores, aunque no se asocia con la autonomía emocional.

Similarmente Clares & Morga (2019), comparando la alternancia de contextos en la formación universitaria se refiere a las diversas experiencias académicas y profesionales que los estudiantes integran a lo largo de su recorrido universitario, evidenciaron que los estudiantes que han combinado sus estudios con empleo exhiben un nivel sustancialmente más elevado en habilidades como la toma de decisiones, gestión del conocimiento, actitud emprendedora, adaptación a situaciones nuevas y motivación. En comparación a las conclusiones de HendrieKupczynszyn & Bastacini (2019), la competencia del estudiante interactúa de manera dinámica con la importancia personal que él asigna a la tarea. En consonancia con los descubrimientos, se evidencia que la emoción enfocada en el resultado influye de manera significativa en los resultados de la tarea.

En relación con el crecimiento personal y el total de la escala de bienestar psicológico en los estudiantes que trabajan, existe una alta probabilidad de asociación con el desarrollo de las competencias emocionales, especialmente en aspectos como la conciencia emocional, competencias sociales, la autonomía emocional y las habilidades de vida para el bienestar. Sin embargo, no se observa un respaldo significativo para la regulación emocional en relación al crecimiento personal.

Por consiguiente, los resultados de Khalil et al. (2020), indican que ocurren complicaciones en la regulación emocional, específicamente en la interferencia de la conducta orientada a metas y la falta de claridad, aceptación y conciencia emocional, ya que funcionan como predictores significativos del bienestar.

En otras palabras, los estudiantes universitarios que encuentran más dificultades para dirigir su comportamiento hacia objetivos específicos y tendrán complicaciones para aceptar y reconocer sus emociones negativas, siendo ellos quienes experimentan niveles más bajos de bienestar psicológico. A pesar de la correlación entre las habilidades de vida y bienestar con el nivel socioeconómico, los datos obtenidos fueron homogéneos excluyendo la novedad vivida durante la pandemia del

COVID-19 donde los alumnos se encontraban trabajando y estudiando por medio telemáticos, habiendo ausencia del factor tiempo, recorrido de distancia y gastos inherentes a su movilización.

Conclusiones

- El bienestar psicológico de los estudiantes trabajadores está relacionado con el desarrollo de las competencias emocionales, especialmente con la conciencia emocional, las competencias sociales, la autonomía emocional y las habilidades para la vida que promueven el bienestar.
- A algunos estudiantes les resulta más difícil orientar su comportamiento hacia determinados objetivos por lo que tienen dificultades para aceptar y reconocer sus emociones negativas, experimentando un menor bienestar psicológico.
- Las competencias emocionales específicas en estudiantes trabajadores de la comunidad universitaria son la conciencia emocional, competencias sociales, autonomía emocional y habilidades de la vida para el bienestar.
- Se identifica que el nivel socioeconómico es un factor que influye en el desarrollo tanto de las competencias emocionales como de conductas adaptativas para afrontar situaciones problemáticas de la vida.

Recomendaciones

Por esta razón, es necesario realizar futuros estudios con una muestra extensa que abarque diversas universidades del país, además de entender los factores socioeconómicos que se ven relacionados con la apertura de aplicar programas de intervención específicos (técnicas de manejo del estrés, estrategias para conciliar el trabajo, el estudio y la salud mental en modalidad virtual o presencial) para ayudar al desarrollo continuo de las competencias emocionales. Por lo tanto, es clave profundizar los efectos del equilibrio estudio-trabajo con el bienestar emocional de los alumnos trabajadores para investigar los posibles detonantes que influyen en el progreso de sus estudios.

Referencias bibliográficas:

1. Abella, M. C., Abrante, D., & Carreira, B. M. (2022). Universitarios ante las crisis económicas: Concordancia académico-laboral, alienación en el trabajo, afrontamiento y bienestar. *The UB Journal of Psychology*, 52(3), 201-208. <https://doi.org/10.1344/anpsic2022.52/3.1>
2. Adanaque Velasquez, J. R., & Araujo Robles, E. D. (2022). Opción laboral, bienestar psicológico y habilidades sociales en estudiantes de un Instituto Tecnológico Público de Lima. *Telos Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 24(3), 598-609. <https://doi.org/10.36390/telos243.09>
3. Ale, N., & Alvarez, E. (2021). Habilidades intelectuales y competencias emocionales en el aprendizaje de los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 9, 23. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2946>
4. Alegría, M., & Sánchez Zúñiga, D. M. (2020). Importancia de la inteligencia emocional y su impacto en la vida de los estudiantes de la educación superior. *TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*, 7(14), 20-25. <https://doi.org/10.29057/estr.v7i14.5671>
5. Alonso-Serna, D. K. (2019). *Inteligencia Emocional, Daniel Goleman*. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/issue/archive>
6. Amutio Careaga, A., López-González, L., Oriol Granado, X., & Pérez-Escoda, N. (2021). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias

emocionales. *Universitas Psychologica*, 19.

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.prat>

7. Araoz, E. G. E., Peralta, J. N. P., Ramos, N. A. G., Araoz, M. C. Z., Valverde, Y. P., Herrera, R. Q., & Giersch, L. V. (2022). *Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública peruana*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.6629161>
8. B. Irkhin, Y., I. Bielavina, T., V. Kostyuchenko, O., M. Bryl, M., A. Orlovska, O., & M. Bila, I. (2021). Actitudes disfuncionales en el panorama general del bienestar psicológico. *Apuntes Universitarios*, 12(1). <https://doi.org/10.17162/au.v12i1.972>
9. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
10. Bar-On, R., & Fiedeldej-Van Dijk, C. (2022). The Bar-On Model and Multifactor Measure of Human Performance: Validation and Application. *Frontiers in Psychology*, 13, 872360. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.872360>
11. Barrera, B., & Sierra, M. (2020). Historia de las emociones: ¿qué cuentan los afectos del pasado? *Historia Y Memoria, especial*, 103-142. <https://doi.org/10.19053/20275137.nespecial.2020.11583>
12. Barreto Osma, D. A., Celis Estupiñan, C. G., & Pinzón Arteaga, I. A. (2019). Estudiantes universitarios que trabajan: Subjetividad, construcción de sentido e in-satisfacción. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 58, 96-115. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n58a4>

13. Basto, L. Y. N. (2019). *BIENESTAR PSICOLOGICO DE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA UNAB.*
14. Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). *ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL, ESTABILIDAD EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO.* 2(1), 27-32.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64720105>
15. Bisquerra Alzina, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida.* 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
16. Bisquerra Alzina, R. (2016). *10 ideas clave: Educación emocional.* (Primera). Editorial GRAÓ.
https://drive.google.com/file/d/1ICiRbj03FVtxfD2Q4YmFrOpro6_UvLmM/view?usp=sharing
17. Bisquerra Alzina, R., & Chao Rebolledo, C. (2021). Educación emocional y bienestar: Por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9-29.
<https://doi.org/10.48102/riieb.2021.1.1.4>
18. Bisquerra Alzina, R., & Lopez Cassa, E. (2021). La evaluación en la educación emocional: Instrumentos y recursos. *Aula Abierta*, 50(4), 757-766.
<https://doi.org/10.17811/rifie.50.4.2021.757-766>
19. Bisquerra, R., & Mateo, J. (2019). *COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA UN CAMBIO DE PARADIGMA EN EDUCACIÓN.* Horsori.
<http://www.puvill.com/toc/9788494985744.pdf>

20. Bornhauser, N., & Garay Rivera, J. M. (2023). La educación emocional: Prácticas y discursos de subjetivación. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 35(1), 101-122. <https://doi.org/10.14201/teri.28101>
21. Boy, Y., & Sürmeli, M. (2023). Quiet quitting: A significant risk for global healthcare. *Journal of Global Health*, 13, 03014. <https://doi.org/10.7189/jogh.13.03014>
22. Brito, D., Santana, Y., & Pirela, G. (2019). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico- Profesional de la FACO/LUZ. *Ciencia Odontológica*, 16(1), 27-40. https://www.researchgate.net/publication/348647379_El_Modelo_de_Inteligencia_Emocional_de_Bar-On_en_el_Perfil_Academico-_Profesional_de_la_FACOLUZ
23. Bulás Montoro, M., Ramírez Camacho, A. L., & Corona Galindo, M. G. (2020). Relevancia de las competencias emocionales en el proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de posgrado. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(39), 57-73. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201939bulas4>
24. Canchari, Y. (2019). *BIENESTAR PSICOLÓGICO, UNA REVISIÓN TEÓRICA* [Universidad Señor De Sipàn]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6641>
25. Canedo, C. M., Canet-Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>

26. Carreón, W. S. H. (2023). *Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales*. 50, 108-137. <https://orcid.org/0000-0003-1278-567X>
27. Castaño Castrillón, J. J., & Páez Cala, M. L. (2020a). Calidad de vida laboral percibida y competencias emocionales asociadas en profesionales jóvenes. *Informes psicológicos*, 20(2), 139-153. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a10>
28. Castaño Castrillón, J. J., & Páez Cala, M. L. (2020b). Funcionalidad familiar y tendencias adictivas a internet y a sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 36(2), 177-206. <https://doi.org/10.14482/psdc.36.2.378.2>
29. Cejudo, J., Zegarra, M. E. R., Rodríguez-Donaire, A., & Vilca-Pareja, V. (2023). Inteligencia emocional rasgo como factor predictor de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios peruanos y españoles: Un estudio transcultural. *The UB Journal of Psychology*, 52-61(2), 53. <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/41119>
30. Cifuentes Muñoz, A. (2019). Tendencias en metodología de investigación en Psicoterapia: Una aproximación epistemométrica. *Diversitas*, 15(2), 201-210. <https://doi.org/10.15332/22563067.3856>
31. Clares, P. M., & Morga, N. G. (2019). El dominio de competencias transversales en Educación Superior en diferentes contextos formativos. *Educação e Pesquisa*, 45, e188436. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634201945188436>

32. Comella, A., Casas-Baroy, J.-C., Comella-Company, A., Galbany-Estragués, P., Pujol, R., Marc-Amengual, J.-M., & de Vic, U. (2021). *Burnout y rendimiento académico: Efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado universitario* *Burnout and academic performance: Effect of the combination of remunerated jobs and starting university degree studies*. 41, 844-853. 7/9/2023. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85971>
33. Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., & Karim, A. A. (2020). The Contribution of Meaningfulness and Mindfulness to Psychological Well-Being and Mental Health: A Structural Equation Model. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2827-2850. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00201-y>
34. Daza-Corredor, A., Jimenez Villamizar, M. P., & Rodríguez-Pacheco, F. L. (2020). Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía, RIIEP*, 13(2). <https://doi.org/10.15332/25005421/5780>
35. De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(1), 25-41. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>
36. Díaz Gamarra, P. D. P., Estrada Alomía, E. R., Iparraguirre Yaurivilca, N. E., Grajeda Montalvo, A. T., & Misare Condori, M. Á. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en

- estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 179-195. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19240>
37. Diciembre 2022: *Reporte del mercado laboral en Ecuador*. (2022). Multitrabajos de Bumerang. <https://www.multitrabajos.com/noticias/informacion/diciembre-2022-reporte-del-mercado-laboral-en-ecuador/>
38. Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. Paidós. <https://dokumen.tips/documents/erikson-el-ciclo-vital-completadopdf.html?page=1>
39. Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4065032>
40. Fajardo, Z. E., Chenet Zuta, M. E., Choez Medina, G. M., & Choez Medina, F. E. (2019). Competencias emocionales en estudiantes superdotados del Ecuador. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 3(6), 582. <https://doi.org/10.35381/s.v.v3i6.380>
41. Fernández Poncela, A. M. (2020). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>
42. Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16). <https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2015.16.154>

43. Fulquez Castro, S. C., García Hernández, L. F., Vázquez García, J., & Zamora Alvarado, L. (2022). Gestión del talento humano, calidad, competencias socioemocionales y bienestar psicológico: El reto profesionalizador de las universidades. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1276>
44. Galicia, L. E. V. (2009). Los estudiantes trabajadores de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Azcapotzalco. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 39(3-4), 121-149. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27015078006>
45. García, A. (2019). The Neuroscience of Emotions: Society Seen from the Point of View of the Individual. An Approximation to the Link between Sociology and Neuroscience. *Sociológica*, 34(96), 39-71. <https://doi.org/10.24275/uam/azc/dcsh/sm/2019v34n96/Garcia>
46. García, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J., & Soler. (2020). *Salud mental en la adolescencia montevideana, una mirada desde el bienestar psicológico*. 39(2), 182-190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068398>
47. Garcia-Blanc, N., Gomis, R., Ros Morente, A., & Filella Guiu, G. (2020). EL PROCESO DE GESTIÓN EMOCIONAL: INVESTIGACIÓN, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN. *KNOW AND SHARE PSYCHOLOGY*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4260>
48. García-Viniegras, C. (2005). EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DIMENSIÓN SUBJETIVA DE LA CALIDAD DE VIDA. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2). <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19260>

49. Garrido Otoya, M. (2020). Historia de las emociones y los sentimientos: Aprendizajes y preguntas desde América Latina. *Historia Crítica*, 78, 9-23. <https://doi.org/10.7440/histcrit78.2020.02>
50. Garzon Castrillon, M. A., Orozco Quintero, D., & Ramírez Gañan, A. E. (2020). Gestión de la felicidad, bienestar subjetivo y satisfacción laboral. *Dimensión Empresarial*, 18(2). <https://doi.org/10.15665/dem.v18i2.2057>
51. Gifre, M., Monreal, P., & Esteban, M. (2011). El desarrollo de la identidad a lo largo del ciclo vital. Un estudio cualitativo y transversal. *Estudios de Psicología*, 32(2), 227-241. <https://doi.org/10.1174/021093911795978180>
52. Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual.* (Javier Vergara). B de Bolsillo. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
53. González-Hernandez, W. (2023). La Competencia de la competencia en la Educación Superior una Visión sobre la Temática.pdf. *Uni-Pluriversidad*, 22(2), 1-14. <https://doi.org/10.17533/udea.unipluri.343310>
54. Gordillo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 414-428. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>
55. Gutierrez-Arias, G. R., & Quiñones-Espinoza, V. E. (2022). Calidad de vida e inteligencia emocional en universitarios que realizan prácticas pre-profesionales. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 6(1), 19-30. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2022.266>

56. Halian, I., Kurova, A., Skliaruk, A., Halian, O., & Khokhlov, A. (2022). Estabilidad emocional como factor del bienestar psicológico de futuros especialistas. *Revista Amazonia Investiga*, 11(51), 183-196. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.51.03.17>
57. Hendrie Kupczynszyn, K. N., & Bastacini, M. D. C. (2019). Autorregulación en estudiantes universitarios: Estrategias de aprendizaje, motivación y emociones. *Revista Educación*, 29. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37713>
58. Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>
59. Husain, W., Inam, A., Wasif, S., & Zaman, S. (2022). Emotional Intelligence: Emotional Expression and Emotional Regulation for Intrinsic and Extrinsic Emotional Satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 3901-3913. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S396469>
60. Jalil-Paier, H. (2020). Localidad en ciencia, medicina y salud. *Revista CS*, 11-13. <https://doi.org/10.18046/recs.i26.3292>
61. Jiménez Ballester, A. M. (2022). *COMPETENCIAS EMOCIONALES Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS EMERGENTES* [Doctoral, Universitat de València]. https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/82231/Tesis_Ana%20Mari%CC%81a%20Jime%CC%81nez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

62. Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales*, 24(1), 69-83. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
63. Lemos, H. J. C. (2017). Desarrollo de competencias emocionales. Una mirada desde la educación literaria. *Revista Ciencias Humana*, 93-104. <https://doi.org/10.21500/issn.0123-5826>
64. Lira, C., Peinado, J., Solano-Pinto, N., Ornelas, M., & Vega, H. (2020). Relaciones entre Autoconcepto y Bienestar Psicológico en Universitarias Mexicanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 55(2). <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.05>
65. López-Noguero, F., Gallardo-López, J. A., Martínez-Sánchez, I., & Vasco-González, M. (2022). Percepción de los jóvenes vinculados y egresados del sistema de protección acerca de su relación con la familia. Bienestar psicológico, atribuciones y expectativas académicas y laborales. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 40, 113-128. https://doi.org/10.7179/PSRI_2022.40.07
66. Losada, A., Zambrano Villalba, Msc. C., & Marmo, J. (2022). CLASIFICACIÓN DE MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), 13-31. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p>

67. Matos, F. R., & Andrade, A. L. D. (2023). Psychological resources and student burnout among pre-university students. *Psico-USF*, 28(2), 321-332. <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280209>
68. Medina Valderrama, C. J., Vargas Flores, A. C., Guzmán Gonzáles, J. B., & Medina Valderrama, A. I. (2021). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EL EJERCICIO DE LA DOCENCIA UNIVERSITARIA: UNA REVISIÓN. *Hacedor - AIAPÆC*, 5(2), 130-140. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1936>
69. Melendro, M., Campos, G., Rodríguez-Bravo, A. E., & Arroyo Resino, D. (2020). Young People's Autonomy and Psychological Well-Being in the Transition to Adulthood: A Pathway Analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 19-46. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01946>
70. Nages, J. L. S., Chica, Ó. D., Escolano-Pérez, E., & Martínez, A. R. (2018). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR III. REFLEXIONES, EXPERIENCIAS PROFESIONALES E INVESTIGACIONES*. (Universidad de San Jorge). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=717005>
71. Nogueira, S. C., & Alcaide Risotto, M. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Rendimiento Académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(2), 181-196. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.11>
72. OECD. (2021). *How's Life in Latin America?: Measuring Well-being for Policy Making*. OECD. <https://doi.org/10.1787/2965f4fe-en>

- 73.OMS. (2022a). *OMS-Mental health and Climate Change Policy Brief*. WHO; Policy brief. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125>
- 74.OMS. (2022b, junio 3). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. Comunicados de prensa. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>
- 75.ONU. (2022). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible* (Dìgital). Organizaciòn Mundial de las Naciones Unidas; Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/exhibits/17-objetivos-para-transformar-el-mundo>
- 76.Ordoñez, O. (2020). *Psicología del desarrollo Investigaciones en torno al estudio del ciclo vital humano*. 13(1), 8. <http://orcid.org/0000-0002-7292-1402>
- 77.Pandey, D. K. (2021). Impact of Job Satisfaction on Job Performance, Turnover Intentions and Job Loyalty in FMCG (Manufacturing) Sector. *Indian Academicians and Researchers Association*, 8, 65-70. https://www.researchgate.net/publication/363535307_Impact_of_Job_Satisfaction_on_Job_Performance_Turnover_Intentions_and_Job_Loyalty_in_FMCG_Manufacturing_Sector
- 78.Pérez-Correa, K., Pedraza-Álvarez, L., & Vilorio-Escobar, J. (2022). Inteligencia emocional y compromiso laboral. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(99), 1140-1150. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.99.18>

79. Pimentel-Guadimos, Ma. D., & Oseda-Gago, D. (2021). Calidad de vida en el bienestar psicológico en estudiantes de dos institutos tecnológicos públicos del departamento de la libertad- 2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 5213-5227. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.685
80. Ramírez Enríquez, S. I., Quintana Arroyo, P., & Barrón Luján, J. C. (2023). Bienestar psicológico, global y por dimensión, en universitarios mexicanos: Revisión sistemática. *Psicumex*, 13, 1-17. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.485>
81. Ramos-Narváez, A. D., Coral-Bolaños, J. A., & Villota-López, K. L. (2020). *Salud laboral en administrativos de Educación Superior: Relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral*. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/6330>
82. Redondo Mendoza, C. E., & Zapata Rueda, C. M. (2022). Relación entre calidad de vida y competencias socioemocionales: Revisión sistemática. *TECHNO REVIEW. International Technology, Science and Society Review /Revista Internacional de Tecnología, Ciencia y Sociedad*, 11(2.3), 1-11. <https://doi.org/10.37467/revtechno.v11.4461>
83. Rojas, L. R., Arias, D., Norabuena, R. P., Mescua, A. C., Palacios, J. P., & Caurcel, M. J. (2019). Cociente emocional de los estudiantes de Administración y Gestión Comercial de una universidad privada. *Apuntes Universitarios*, 9(1). <https://doi.org/10.17162/au.v1i1.346>
84. Rojas Perez, O. F., Heppner, P. P., & Flores, L. Y. (2022). Tu bienestar es mi bienestar: A psychosociocultural understanding of Latinx immigrant well-being

- through a qualitative lens. *Journal of Latinx Psychology*, 10(2), 140-155.
<https://doi.org/10.1037/lat0000175>
85. Róman-Acosta, V., Ancieto-Vargas, P., & Román-Julián, R. (2021). Análisis documental de la inteligencia emocional como competencia esencial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9939-9954.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1046
86. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
87. Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Advancing the Science of Well-Being: A Dissenting View on Measurement Recommendations. En M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring Well-Being* (1.^a ed., pp. 521-C18.P72). Oxford University Press New York.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0019>
88. Salazar-Botello, C., Muñoz-Jara, Y., Mendoza-Llanos, R., & Acuña-Hormazábal, A. (2020). *Satisfacción con la vida, satisfacción laboral y actitud ante el cambio en tiempos de pandemia: La experiencia de quienes estudian y trabajan*. VIII Congreso Iberoamericano de Investigación sobre Gobernanza.
<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/30724>
89. Sánchez-Queija, I., Pineda-Balbuena, Á., Díez, M., & Parra, Á. (2023). El papel mediador de la fuerza del compromiso entre los estilos de procesamiento de la identidad y el bienestar de jóvenes adultos emergentes. *Anales de Psicología*, 39(2), 265-272. <https://doi.org/10.6018/analesps.475911>

90. Santana-Campas, M. A., Santana, C. M. R., Montoya, R. E. A., & Ibarra, J. A. M. (2020). *Habilidades para la vida: Alternativa para la formación integral en estudiantes universitarios / Lifes kills: Alternative for comprehensive training in university students*. 32(60), 519-540.
91. Santos De Pacual, A., Saura Garre, P., & López Soler, C. (2020). Mental health in people with substance use disorder: Differential aspects between men and women. *Anales de Psicología*, 36(3), 443-450. <https://doi.org/10.6018/analesps.399291>
92. Schiro, I. N., Barry, C. M., Coiro, M. J., & Quicel, E. J. W. (2021). Latinx Emerging Adults' Religious Identity, Ethnic Identity, and Psychological Well-Being. *Religions*, 12(12), 1073. <https://doi.org/10.3390/rel12121073>
93. Schwindt, N. (2023). *Un análisis de la situación académica-laboral de estudiantes de la Universidad Nacional del Sur 2023* [Universidad Nacional del Sur]. <https://repositoriodigital.uns.edu.ar/handle/123456789/6355>
94. Serrano-Ibáñez, E. R., Condor, M., Marcos, E., Ramírez-Maestre, C., López-Martínez, A. E., & Esteve, R. (2022). The role of affect in pacing: Experimental study. *Anales de Psicología*, 38(3), 546-554. <https://doi.org/10.6018/analesps.502021>
95. Severino-González, P., Romero-Argueta, J. de J., & Lira-Ramos, H. (2022). *RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA Y COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES. ESCALA DE PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE EL SALVADOR*. 47(4). <https://www.redalyc.org/journal/339/33970946005/>

96. Sharma, D., & Chandiramani, K. (2021). Impact of identity process on psychological well-being of adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 769-786. <https://doi.org/10.25215/0901.082>
97. Singh, A., Prabhakar, D. R., & Kiran, J. S. (2022). Emotional Intelligence: A Literature Review Of Its Concept, Models, And Measures. *Journal of Positive School Psychology*, 6. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/13616/8820>
98. Suárez, S. G., Escobar, A. E. V., Velázquez, E. R., & Klimenko, O. (2020). *Socio-emotional Competences in university students of Bachelor of Tourism. An alternative for characterization.* 29. <https://bibliotecadigital.iue.edu.co/handle/20.500.12717/2423>
99. Suriá Martínez, R., Samaniego Gisbert, J. A., & Navarro Ferris, J. C. (2021). Competencias emocionales en futuros profesionales de Psicología. *European Journal of Health Research*, 1-10. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i2.1566>
100. Téllez Bedoya, C. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de educación superior. *Revista De Investigación E Innovación En Salud*, 3(3), 46-59. <https://doi.org/10.23850/rediis.v3i3.2974>
101. Tenelanda, J., Castillo, A., & Monsalve. (2021). *¿Cómo es vivido y afrontado el estrés académico producido en los estudiantes universitarios por el hecho de ser trabajadores?* [Universidad de Antioquia]. <https://hdl.handle.net/10495/24523>
102. Vega, J. O., Bello Dávila, Z., Medina García, J., & Alfonso León, A. (2019). Un estudio de las competencias emocionales en estudiantes de

- Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Científica Sinapsis*, 1(14). <https://doi.org/10.37117/s.v1i14.190>
103. Velasco, I. R. M., García, K. P. V., & Fonseca, E. I. R. (2019). Más allá de las identidades culturales juveniles. *Universidad de Colima, México*, 25(49). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31658531005>
104. Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
105. Vivas, J. R., Yerro Avincetto, M. M., García Coni Bosch, A., Andrés, M. L., & Calcopietro, M. (2022). El significado de los conceptos que aluden a emociones básicas en niños y adultos. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 39(3). <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.3.11>
106. Zaragoza Bernal, J. M. (2021). Investigación filosófica y emociones: La ontología histórica de Ian Hacking como alternativa. *Daimon*, 84. <https://doi.org/10.6018/daimon.408991>
107. Zych, I. (2022). Convivencia escolar desde el marco de la psicología evolutiva y de la educación. *CES Psicología*, 15(3), 202-224. <https://doi.org/10.21615/cesp.5465>